# సాక్షి కృష్ణాజిల్లా

సోమవారం । 20 । ఫిబ్రవరి । 2023




## భక్తిశ్రద్ధలతో సూర్యోపాసన సేవ

ఇంద్రకీలాద్రి: మాఘమాసం ఆఖరి ఆదివారాన్ని పురస్కరించుకొని దుర్గమ్మ సన్నిధిలో సూర్యోపాసన సేవ జరిగింది. సూర్యభగవానుడి చిత్రపటానికి పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు.



## ఆటలతో మానసిక ఉల్లాసం

నిత్యం ఒత్తిడితో సాగే రోజువారీ జీవితంలో ఆటలు మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయని మంత్రి జోగి రమేష్ అన్నారు. వీఎంసీ స్పోర్ట్స్ మీట్ ముగింపు కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ▶8లో

## నేడు స్పందన



చిలకలపూడి(మచిలీపట్నం): కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం నిర్వహించే ప్రజాసమస్యల పరిష్కార వేదిక స్పందన కార్యక్రమం ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రారంభమవుతుందని కృష్ణా కలెక్టర్ పి. రంజిత్‌బాషా ఆదివారం తెలిపారు. డివిజన్, మండలస్థాయిలోనూ కార్యక్రమం కొనసాగుతోందని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

## న్యూస్‌రీల్

### రామలింగేశ్వరుడి సన్నిధిలో సీపీ



పెనమలూరు: మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా కొండపై వేంచేసి ఉన్న శ్రీ పార్వతీ సమేత శ్రీరామలింగేశ్వరస్వామివారిని ఎన్టీఆర్ జిల్లా పోలీస్ కమిషనర్ టి.కె. రాణా దంపతులు దర్శించుకున్నారు. సీపీ దంపతులు శనివారం రాత్రి స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చిన సమయంలో ఆలయ అధికారులు స్వాగతం పలికారు. రాష్ట్ర ధార్మిక పరిషత్ సభ్యుడు సంగా నరసింహారావు రాణా దంపతులను శేషవస్త్రాలతో సత్కరించి, దేవస్థానం ఫొటో బహూకరించారు.

### స్కాలర్‌షిప్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోండి

గాంధీనగర్(విజయవాడసెంట్రల్): ఎన్టీఆర్ జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో 8, 9వ తరగతులు చదువుతున్న డ్రైవర్ల పిల్లలు స్కాలర్‌షిప్‌కు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని డీఈఓ సీవీ రేణుక ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. మహీంద్రా ఫైనాన్స్ కంపెనీ డ్రైవర్ల పిల్లల విద్యకు ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా ఆర్థికంగా చేయూతనిచ్చేందుకు స్వాభిమాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా సక్షమ్ స్కాలర్‌షిప్స్ అందజేస్తోందన్నారు. వార్షిక ఆదాయం రూ.4లక్షల లోపు ఉండి డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగి ఉన్న తేలికపాటి, వ్యాపార సంబంధ వాహనాలపై డ్రైవర్లు పనిచేసే వారు ఈ స్కాలర్‌షిప్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరారు. బడ్డీ ఫర్ స్టడీ భాగస్వామ్యంతో ఏటా రూ. 10వేల చొప్పున స్కాలర్‌షిప్ అందజేస్తోందన్నారు. www.b4s.in/a/sksp1 ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. పూర్తి వివరాలకు 7010914268లో సంప్రదించాలని కోరారు.

### అమ్మ శాంతిసందేశం శిరోధార్యం



విజయవాడ కల్చరల్: అమ్మ శాంతి సందేశం మానవాళికి శిరోధార్యమని టీటీడీ ధార్మిక మండలి సభ్యుడు చాగంటి కోటేశ్వరరావు అన్నారు. విశ్వజననీ పరిషత్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యాన తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో జిల్లెళ్లమూడి అమ్మ శతజయంతి వేడుకలను ఆదివారం నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథి చాగంటి మాట్లాడుతూ సర్వప్రాణకోటిలో దైవత్వాన్ని చూడటమే అమ్మ ఇచ్చిన తారకమంత్రమని దాన్ని నిరంతరం పాటించాల్సిన అవసముందన్నారు. భగవంతునికి మారుపేరుగా జిల్లెళ్లమూడి అమ్మను భావిస్తారన్నారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ యు.దుర్గాప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఆమె నిత్యాన్నదాత అని దర్శనానికి వెళ్లిన వారు సేవా భావం చూసి తరిస్తారని చెప్పారు. సెంట్రల్ ఎమ్మెల్యే మల్లాది విష్ణు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో అమ్మ శతజయంతి ఉత్సవాలు ఎక్కడ నిర్వహించినా ప్రభుత్వ అండగా ఉంటుందన్నారు. విశ్వమాత చారిటబుల్ సంస్థ నిర్వాహకులు ఆచార్య మల్లాప్రగడ శ్రీమన్నాయణ మూర్తి, అమ్మ సేవా మార్గంపై ప్రసంగించారు. అమ్మ ట్రస్ట్ నిర్వాహకుడు దినకర్, ట్రస్ట్ బాధ్యులు వారణాసి ధర్మసూరి, పమిడిపాటి గిరిధర్, విశ్రాంత అధ్యాపకురాలు డాక్టర్ బీఎల్ సుగుణ అమ్మ శాంతి సందేశం వివరించారు.

## జనహోరం.. రథవిహారం

విజయవాడ రథం సెంటర్‌లో అశేష జనవాహిని మధ్య సాగుతున్న దివ్య రథోత్సవం(ఇన్‌సెట్) రథంపై కొలువుదీరిన ఆదిదంపతులు



ఆధ్యాత్మిక సంబరం అంబరాన్నంటింది. పండితుల వేదనాదం.. భక్తుల జయోత్సాహ నినాదం.. కోలాటాలు, పులివేషాలు, బేతాళ నృత్యాలు, జానపద కళారూపాల నడుమ ఆదిదంపతుల రథ విహారం కనులపండువగా సాగింది. ఏటా మహాశివరాత్రిని పురస్కరించుకొని విజయవాడలో నిర్వహించే రథోత్సవం ఆదివారం సాయంత్రం వైభవంగా జరిగింది. మల్లేశ్వరుడు తన ఉభయ దేవేరులతో కలిసి రథాన్ని అధిష్టించి నగర వీధుల్లో ఊరేగుతూ భక్తులకు కనువిందు చేశారు. రథం సెంటర్ నుంచి ప్రారంభమైన ఈ ఉత్సవం వినాయకుని గుడి వరకు కొనసాగింది.

### కనులపండువగా ఆదిదంపతుల రథోత్సవం

- భక్తులతో కిక్కిరిసిన విజయవాడ వన్‌టౌన్‌లోని కెనాల్‌రోడ్డు
- కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన పోలీస్ కమిషనర్ టి.కె. రాణా
- ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే వెలంపల్లి

వన్‌టౌన్(విజయవాడపశ్చిమ): వన్‌టౌన్‌లోని కెనాల్ రోడ్డులో ఆదిదంపతుల రథోత్సవం ఆదివారం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. మల్లేశ్వరుడు తన ఉభయ దేవేరులతో కలిసి రథాన్ని అధిష్టించి నగర వీధుల్లో ఊరేగుతూ భక్తులకు కనువిందు చేశారు. శ్రీ కన్యకాపరమేశ్వరి అన్నసత్రం కమిటీ ఆధ్వర్యంలో కెనాల్‌రోడ్డులో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన ఈ రథోత్సవం భక్తులకు మధురానుభూతిని మిగిల్చింది. ఏటా మహాశివరాత్రిని పురస్కరించుకొని కెనాల్‌రోడ్డులో నిర్వహించే రథోత్సవం ఈ ఏడాది కూడా వైభవంగా జరిగింది.

**మూడు ఆలయాల నుంచి ఉత్సవమూర్తులు..**

తొలుత శ్రీ దుర్గామల్లేశ్వరస్వామి వార్ల దేవస్థానం నుంచి గంగాపార్వతీ సమేత శ్రీ దుర్గామల్లేశ్వర స్వామి, శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లేశ్వరస్వామి దేవస్థానం (పాతశివాలయం) నుంచి గంగా భ్రమరాంబా సమేత మల్లేశ్వరస్వామి, భద్రకాళీ సమేత వీరభద్ర స్వామి, శ్రీ వసంత మల్లికార్జునస్వామి దేవస్థానం (బుద్దువారి గుడి) నుంచి గంగా పార్వతీ సమేత శ్రీ వసంత మల్లికార్జునస్వామి వార్ల ఉత్సవమూర్తులను మేళతాళాలతో ఆయా ఆలయాల నిర్వాహకులు రథం సెంటర్‌కు తీసుకువచ్చారు. తమతమ దేవేరులతో కలిసి వచ్చిన స్వామి వార్ల ఉత్సవమూర్తులను అర్చకస్వాములు రథంపై అధిష్టింపజేశారు.

**సీపీ తొలి పూజ..**

అనంతరం రథం ముంగిట అర్చకస్వాములు ప్రత్యేక బలిహరణ తదితర వైదిక కార్యక్రమాలను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. తొలుత విజయవాడ పోలీస్ కమిషనర్ టి.కె. రాణా కొబ్బరికాయ కొట్టి రథోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యుడు వెలంపల్లి శ్రీనివాసరావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. రథం సెంటర్ నుంచి ప్రారంభమైన ఈ ఉత్సవం వినాయకుని గుడి వరకూ కొనసాగింది. అక్కడ తిరిగి యథాస్థానానికి తరలివచ్చింది.

**భక్తులతో కిటకిట..**

కెనాల్‌రోడ్డు మొత్తం భక్తులతో కిక్కిరిసిపోయింది. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ శాఖ పటిష్టమైన బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు. రథ చక్రాలకు దూరంగా మూడు వరుసలుగా రోప్ సాయంతో పోలీసులు బందోబస్తు చేపట్టారు. కార్యక్రమాలను అన్నసత్రం కమిటీ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు బచ్చు వెంకటప్రసాద్, బయన శ్రీరాజేష్‌లు పర్యవేక్షించారు. దేవస్థానం చైర్మన్ రాంబాబు, ఈఓ భ్రమరాంబ పాల్గొన్నారు.

**150 ఏళ్లుగా నిర్వహిస్తున్నాం..**

బెజవాడలో 150 సంవత్సరాలకు పైగా నిర్విరామంగా రథోత్సవాన్ని నిర్వహించటం అపూర్వమని ఎమ్మెల్యే వెలంపల్లి శ్రీనివాసరావు అన్నారు. రథోత్సవంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ శ్రీకన్యకా పరమేశ్వరి అన్నసత్రం కమిటీ పూర్వ అధ్యక్షుడు బచ్చు నరసింహారావు ఆధ్వర్యంలో సుదీర్ఘ కాలంగా ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారన్నారు.



బేతాళ నృత్యాలు చేస్తున్న కళాకారులు

## 27 నుంచి మహిళల కబడ్డీ పోటీలు

వివరాలు వెల్లడించిన విప్ ఉదయభాను



ఎస్‌జీఎస్ కళాశాల క్రీడా మైదానాన్ని పరిశీలిస్తున్న ప్రభుత్వ విప్ ఉదయభాను

జగ్గయ్యపేట అర్బన్: గ్రామీణ ప్రాంతాలలో మహిళలను ప్రోత్సహించేందుకు మహిళా కబడ్డీ పోటీలు దోహదపడతాయని ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే సామినేని ఉదయభాను అన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ స్థానిక శ్రీమతి గెంటేల శకుంతలమ్మ (ఎస్‌జీఎస్) కళాశాల ప్రాంగణంలో ఈనెల 27, 28, మార్చి 1వ తేదీన దివంగత సామినేని వెంకట మల్లిఖార్జున ప్రసాద్ (ఎస్‌వీఎం ప్రసాద్) మెమోరియల్ రాష్ట్ర స్థాయి మహిళా కబడ్డీ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. టోర్నమెంట్‌కు సంబంధించి ఆదివారం కళాశాల ప్రాంగణాన్ని, క్రీడాకారులకు బోర్డింగ్ అండ్ లాడ్జింగ్ వంటి సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ ఈనెల 27 వ తేదీన రాష్ట్రస్థాయి క్రీడా పోటీలను రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి తానేటి వనిత ప్రారంభిస్తారని తెలిపారు. ప్రతి రోజు సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి రాత్రి 9 గంటల వరకు ఫ్లడ్ లైట్ల వెలుతురులో పోటీలు జరుగుతాయన్నారు. మార్చి 1 వ తేదీన ముగింపు కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర టూరిజం, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి ఆర్కే రోజా పాల్గొంటారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 13 జిల్లాల నుంచి మహిళా కబడ్డీ జట్లు పాల్గొంటాయని, వారికి అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ రాఘవేంద్ర, వైస్ చైర్మన్ తుమ్మల ప్రభాకర్, పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు ఆకుల శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.

## మురిసిన పుస్తకం



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ ఢిల్లీరావు, చిత్రంలో విద్యాశాఖ కమిషనర్ నాగరాణి తదితరులు



జాషువా కవిత్వ దర్శిని పుస్తకాన్ని పరిచయం చేస్తున్న ఎమ్మెల్సీ మాణిక్యవరప్రసాద్ తదితరులు

### విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవం పరిసమాప్తం

వన్‌టౌన్(విజయవాడపశ్చిమ): పదకొండు రోజుల పాటు సాహితీ సుగంధాలు వెదజల్లిన 33వ విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవం ముగిసింది. విజయవాడ బుక్ ఫెస్టివల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో పాలిటెక్నిక్ కళాశాల ఆవరణలో తొలి రోజు నుంచి అనేక సాహితీ సభలు, వక్తల ప్రసంగాలు, పుస్తక ప్రియుల మనసు దోచే పుస్తక నేస్తాలతో అలరించింది. ముగింపు సభ ఆదివారం రాత్రి గొల్లపూడి మారుతీరావు సాహితీ వేదికపై జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్యాశాఖ కమిషనర్ చదలవాడ నాగరాణి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ సమాజంలో సెల్ కల్చర్ పోయి బుక్ కల్చర్ రావాలని పిలుపునిచ్చారు. పుస్తక పఠనం జ్ఞాన సంపదను పెంచుకొనే ఏకైక మార్గమన్నారు.

**పుస్తకపఠనంపై ఆసక్తి పెంచాలి : ఎన్టీఆర్ కలెక్టర్**

తల్లిదండ్రులు తమ చిన్నారుల్లో పుస్తక పఠనంపై చిన్ననాటి నుంచి ఆసక్తిని పెంచాలని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్. ఢిల్లీరావు అన్నారు. ప్రభుత్వం గ్రంథాలయాలను విస్తృతం చేసేందుకు కృషి చేస్తుందన్నారు. బుక్ ఫెస్టివల్ సొసైటీ గ్రంథాలయానికి అవసరమైన స్థలాన్ని కేటాయించే అంశాన్ని పరిశీలిస్తానన్నారు. సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ నూతన సాంకేతిక విప్లవం పరుగులు తీస్తున్న తరుణంలో ఇంకా పుస్తకాలకు ఇంత ఆదరణ లభించటం ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందన్నారు. సొసైటీ గౌరవాధ్యక్షుడు బెల్లం బాబ్జీ మాట్లాడుతూ 33 ఏళ్లుగా విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. కేవలం ప్రదర్శన కోసమే కాకుండా పుస్తకాలపై ఆసక్తిని పెంపొందించటం, పఠనాశక్తిని పెంపొందించే లక్ష్యంతో పుస్తక మహోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నామన్నారు.

**జాషువా కవిత్వం సార్వజనీయం**

ప్రముఖ కవి జాషువా కవిత్వం ఒక కాలానికి పరిమితమైనది కాదని, సార్వజనీయమని శాసనమండలి సభ్యుడు డొక్కా మాణిక్యవరప్రసాద్ అన్నారు. సాహితీవేత్త డాక్టర్ గుమ్మా సాంబశివరావు రచించిన 'జాషువా కవిత్వ దర్శిని' పుస్తకాన్ని డొక్కా మాణిక్యవరప్రసాద్‌కు అంకితమిచ్చే కార్యక్రమం పుస్తక మహోత్సవంలోని గొల్లపూడి మారుతీరావు సాహితీవేదికపై ఆదివారం సాయంత్రం నిర్వహించారు.

## తుది దశకు భూ సేకరణ

- త్వరలో బందరు పోర్టు పనులకు శ్రీకారం
- ఇప్పటికే 1,730 ఎకరాల సముద్ర భూమి అప్పగింత
- రోడ్డు, రైలు కనెక్టివిటీకి అవసరమైన భూసేకరణ కొలిక్కి
- ఇందుకోసం మారిటైంబోర్డు రూ.90 కోట్ల కేటాయింపు
- నాలుగు గ్రామాల్లో భూసేకరణ నోటిఫికేషన్‌లు



పోర్టు నిర్మాణం కోసం మహానేత వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి ఆవిష్కరించిన శిలాఫలకం (ఫైల్)

సాక్షి ప్రతినిధి, విజయవాడ: పోర్టు నిర్మాణ పనులకు వడివడిగా అడుగులు పడుతున్నాయి. గతంలో ఈ పోర్టు నిర్మాణానికి పలుమార్లు శంకుస్థాపనలు చేసినా, పనులు మాత్రం జరగక కేవలం శిలాఫలకాలకే పరిమితం అయ్యాయి. దీంతో పోర్టు నిర్మాణ పనులపై బందర్ వాసులకు ఆశలు సన్నగిల్లి, పనులు జరుగుతాయన్న నమ్మకం లేకుండా పోయింది. ఈ తరుణంలో పోర్టు నిర్మాణంపై ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. గతంలో చంద్రబాబు ఆచరణ సాధ్యంకాని, కల్లబొల్లి మాటలతో కాలయాపన చేసి, పనులను మాత్రం ప్రారంభించలేదు. గతానికి భిన్నంగా పోర్టు నిర్మాణానికి అవసరమైన అన్ని అనుమతులు, కావాల్సిన వనరులు అన్నింటినీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ సమకూర్చారు. శంకుస్థాపనలతో బందరు ప్రజలను మభ్య పెట్టకుండా, ముఖ్యమంత్రి నేరుగా పోర్టు నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించే దిశగా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఇప్పటికే పోర్టు నిర్మాణానికి సంబంధించి ఫైనాన్స్ క్లోజర్, పర్యావరణ అనుమతులు మంజూరయ్యాయి. 1,730 ఎకరాల ప్రభుత్వ (సముద్ర భూమి)ని పోర్టుకు అప్పజెప్పారు. పోర్టుకు సంబంధించి రోడ్డు కనెక్టివిటీ కోసం అవసరమైన 235 ఎకరాల భూసేకరణపైన దృష్టి సారించారు. ఈ పనులను 30 నెలల కాల వ్యవధిలో పూర్తి చేసేలా మెగా ఇంజినీరింగ్ నిర్మాణ సంస్థతో ఇప్పటికే ఒప్పందం చేసుకున్నారు.

**భూ సేకరణ కొలిక్కి..**

పోర్టు నిర్మాణానికి సంబంధించి రోడ్డు, రైలు కనెక్టివిటీ కోసం తొలి దశలో దాదాపు 100 ఎకరాల భూమి అవసరం అవుతుందని అధికారులు గుర్తించారు. మంగినపూడి బీచ్ నుంచి పోర్టుకు కేటాయించిన సముద్ర భూమి వరకు 3.5 కిలోమీటర్ల పొడవు, 175 మీటర్ల వెడల్పుతో రోడ్డు, రైలు కనెక్టివిటీకి భూమి అవసరం అవుతుందని అధికారులు అంచనా వేశారు. ఇందులో భాగంగా ఇప్పటికే ఎంయూడీఏ (ముడా) ఆధ్వర్యంలో ఉన్న చిలకలపూడిలోని 29.81 ఎకరాలు, పోతేపల్లిలోని 3.64 ఎకరాలు, కరగ్రహారంలోని 20.41 ఎకరాలు, గోపువానిపాలెంలోని 1.51 ఎకరాలు మొత్తం 55.37 ఎకరాల భూమిని ఈనెల 17 వ తేదీన మెరైన్ డివిజన్ మచిలీపట్నానికి అప్పగించారు. ఇంకా రోడ్డు కనెక్టివిటీకి అవసరమయ్యే మిగిలిన భూమి కోసం కరగ్రహారంలో 18.91 ఎకరాలు, చిలకలపూడిలో 14.91 ఎకరాలు, గోపువానిపాలెంలో 0.27 ఎకరాలు, పోతేపల్లిలో 9.88 ఎకరాలు మొత్తం 43.97 ఎకరాలకు భూసేకరణ నోటిఫికేషన్ ఇచ్చారు. భూమికి సంబంధించి అవార్డు ప్రక్రియ సాగుతోంది. ఈ భూసేకరణ కోసం మారిటైం బోర్డు రూ.90 కోట్ల నిధులు కేటాయించింది. దీంతో భూసేకరణకు సంబంధించి ఉన్న అడ్డంకులు తొలగిపోయాయి. దీంతో మెగా కాంట్రాక్టు సంస్థ సైతం రోడ్డు నిర్మాణపు పనులు చేపట్టేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది.



బందరు పోర్టు భూములు(ఫైల్)

**పోర్టు నిర్మాణం ఇలా..**

బందరు పోర్టు నిర్మాణానికి రూ.5,155.22 కోట్లు అవసరం అవుతాయని అంచనా వేశారు. ఇందులో 75 శాతం బ్యాంకు రుణం, 25 శాతం ప్రభుత్వం సొంతంగా ఖర్చు చేయనుంది. పవర్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ 75 శాతం రుణం రూ.3,940.42 కోట్లు ఇచ్చేందుకు ఆమోదం తెలిపింది. బందరు పోర్టులో మొదటి విడతగా నాసుగు బెర్తుల నిర్మాణం జరగనుంది. ఈ పోర్టు నిర్మాణం పూర్తయితే 80 వేల టన్నుల బరువుతో వచ్చే షిప్పులు సైతం సురక్షితంగా రాగలుగుతాయి.

### నోటిఫికేషన్ ఇచ్చాం..



పోర్టు నిర్మాణానికి సంబంధించి అన్నీ అడ్డంకులు తొలగిపోయాయి. ఇప్పటికే అన్ని రకాల అనుమతులు మంజూరు అయ్యాయి. పోర్టు నిర్మాణాన్ని ప్రభుత్వ భూమిలోనే చేపడుతున్నాం. రోడ్డు కనెక్టివిటికి సంబంధించి అవసరమైన, భూమి కోసం నాలుగు గ్రామాల్లో భూసేకరణకు నోటిఫికేషన్ ఇచ్చాం. ఆ ప్రక్రియ తుది దశకు చేరింది.

– రంజిత్ బాషా, కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్

## ఎస్‌ఐ పరీక్ష ప్రశాంతం

కోనేరుసెంటర్(మచిలీపట్నం): ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ లెవల్ పోలీస్ రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నిర్వహించిన సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ అభ్యర్థుల పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో ముగిశాయి. ఈ పరీక్షలకు 5,502 మంది అభ్యర్థులు హాజరుకావాల్సి ఉండగా కేవలం 4,720 మంది మాత్రమే హాజరయ్యారు. 780 మంది వివిధ కారణాల చేత పరీక్షకు గైర్హాజరయ్యారు. జిల్లాలోని 11 కేంద్రాల్లో పరీక్షలను నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ పి. జాషువా ఆదేశాల మేరకు పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద సిబ్బంది పటిష్ట బందోబస్తు నిర్వహించారు. సెంటర్‌లకు సమీపంలోని జిరాక్స్, ఇంటర్నెట్, కోచింగ్ సెంటర్‌లను ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మూయించివేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్‌తో పాటు 30 పోలీస్ యాక్టును అమలుపరిచారు. సకాలంలో పరీక్ష సమయానికి చేరుకోలేని అభ్యర్థులు పలువురు నిరుత్సాహంతో వెనుదిరిగారు. అభ్యర్థులను పూర్తి స్థాయిలో తనిఖీ చేసిన పిదప పరీక్ష రాసేందుకు సెంటర్‌లకు అనుమతించారు. అభ్యర్థులు పరీక్ష సెంటర్‌లలోకి సెల్‌ఫోన్‌లుతో పాటు ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు, స్మార్ట్ వాచ్‌లు అనుమతించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. హాల్‌టికెట్‌లను ఒకటి పదిమార్లు పరిశీలించిన అనంతరం అభ్యర్థులను హాలులోకి అనుమతించి వెంట తెచ్చుకున్న సామగ్రిని ముందుగా సూచించిన విధంగా క్లాక్ రూంలలో భద్రపరిచేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. ఎస్పీ పరీక్ష విధానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించారు. సిబ్బందికి అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చారు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం జరిగిన పరీక్షలకు సంబంధించి జిల్లాలో ఎక్కడా ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవటంతో పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో ముగిసాయి.



కానూరు సిద్ధార్థ కళాశాలలో పరీక్ష రాసేందుకు వస్తున్న అభ్యర్థులు



అభ్యర్థులను తనిఖీ చేస్తున్న పోలీసులు

## త్రికోటేశ్వరుని ఆదాయం రూ.1.73 కోట్లు



నరసరావుపేట రూరల్: మహాశివరాత్రి పర్వదినం సందర్భంగా కోటప్పకొండ త్రికోటేశ్వరస్వామి ఆలయానికి రూ.1,73,67,389 ఆదాయం లభించింది. ఆలయంలో హుండీల లెక్కింపును ఆదివారం నిర్వహించారు. హుండీల ద్వారా రూ.72,44,803లు లభించగా, పూజా టికెట్ల ద్వారా రూ.65,01,240, ప్రసాదాల విక్రయం ద్వారా రూ.35,00,025, అన్నప్రసాద వితరణకు రూ.1,21,321 వచ్చినట్టు పేర్కొన్నారు. దీంతో పాటు 1.9 గ్రాముల బంగారం, 367 గ్రాముల వెండి హుండీ ద్వారా భక్తులు సమర్పించినట్టు వివరించారు. గత ఏడాది మహాశివరాత్రి సందర్భంగా రూ.1,69,36,870 ఆదాయం రాగా ఈ ఏడాది రూ.4,30,519 అదనంగా వచ్చినట్టు తెలిపారు. హుండీ లెక్కింపును దేవదాయ శాఖ అడిషనల్ కమిషనర్ చంద్రకుమార్, డెప్యూటీ కమిషనర్ చంద్రశేఖరరెడ్డి, జిల్లా దేవదాయ అధికారి సత్యనారాయణరెడ్డి, ఆలయ ఈవో వేమూరి గోపి పర్యవేక్షించారు.

## క్లుప్తంగా

### గుడ్లవల్లేరులో గడ్డి లారీ దగ్ధం



**గుడ్లవల్లేరు:** గుడ్లవల్లేరు ఎంఎన్‌కే రహదారిలో గడ్డి లారీ దగ్ధమైంది. ఎస్‌ఐ వి.ఏసేబు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం గుడ్లవల్లేరు నుంచి గుడివాడ వైపు గడ్డిలారీ వస్తోంది. గుడ్లవల్లేరులో ప్రధాన రహదారి ఎంఎన్‌కే రోడ్డు వద్ద అక్కడ ఉన్న విద్యుత్ తీగలు ఆ లారీని తాకాయి. వెంటనే లారీకి మంటలు అంటుకున్నాయి. లారీడ్రైవర్ గణేష్ అప్రమత్తమై లారీని పక్కకు మళ్లించారు. సమాచారం అందుకున్న గుడివాడ అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకునే సరికే లారీ మంటల్లో కాలిపోయింది. అగ్ని మాపక సిబ్బంది మంటలను ఆర్పి ప్రమాద తీవ్రతను తగ్గించారు.

### ప్రశాంతి ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో 12 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం



**మధురానగర్ (విజయవాడసెంట్రల్):** విజయవాడ రైల్వేస్టేషన్‌లో తనిఖీలు చేసిన రైల్వే పోలీసులు 12 కేజీల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విజయవాడ రైల్వే ఎస్పీ ఆదేశాలతో డీఎస్‌ఆర్‌పీ నాగరాజు రెడ్డి పర్యవేక్షణలో జీఆర్పీ సీఐ శ్రీనివాస్, ఆర్‌పీఎఫ్ సీఐ చంద్రశేఖరరెడ్డి, సిబ్బంది విజయవాడ రైల్వే స్టేషన్‌లో గంజాయి రవాణాపై ఆదివారం తనిఖీలు చేశారు. దీనిలో భాగంగా రాత్రి 7 గంటల సమయంలో భువనేశ్వర్ నుంచి బెంగళూరు వెళ్లే ప్రశాంతి ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో కేరళ రాష్ట్రానికి చెందిన కె అరాఫత్ (20) నుంచి 12 కేజీల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కేసు నమోదు చేసి రిమాండ్‌కు పంపారు.

### భూకంప ప్రచారం పుకార్లే: తహసీల్దార్

**నందిగామ:** నందిగామ ప్రాంతంలో శనివారం అర్ధరాత్రి సమయంలో రెండు సెకన్లు స్వల్పంగా భూమి కనిపించిందని సోషల్ మీడియాలో జోరుగా ప్రచారం జరిగింది. దీనిపై తహసీల్దార్ నరసింహారావును వివరణ కోరగా నందిగామ ప్రాంతంలో భూకంపం వచ్చింది అనేది పుకార్లు మాత్రమేనని చెప్పారు. ప్రజలు ఆందోళన చెందొద్దని తెలిపారు.

### సాగర్ నీటిమట్టం వివరాలు

**విజయపురిసౌత్:** నాగార్జునసాగర్ జలాశయ నీటిమట్టం ఆదివారం 554.70 అడుగుల వద్ద ఉంది. ఇది 220.2524 టీఎంసీలకు సమానంగా ఉంది. సాగర్ జలాశయం నుంచి కుడికాలువకి 10,200, ఎడమకాలువకు 9,076, ఎస్‌ఎల్‌బీసీకి 2,200, వరదకాలువకు 320 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు.

# సేవా భారతి సేవలు అభినందనీయం



సిద్ధార్థ ఆడిటోరియంలో విద్యార్థుల సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు





అదరహో: అలరించిన విద్యార్థుల నృత్య ప్రదర్శనలు

**రామినేని ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ధర్మప్రచారక్**

**మొగల్రాజపురం(విజయవాడ తూర్పు):** మురికివాడల్లోని బాలబాలికలకు విద్యతో పాటు వైద్య సేవలు అందిస్తూ అండగా ఉంటున్న సేవా భారతి సంస్థ సేవలు అభినందనీయమని రామినేని ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ధర్మప్రచారక్ చెప్పారు. సిద్ధార్థ ఆడిటోరియంలో ఆదివారం సాయంత్రం సేవా భారతి విజయవాడ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో బాలమేళా పేరుతో బాలబాలికలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అక్కడ జరిగిన సభలో ధర్మప్రచారక్ మాట్లాడుతూ నగర పరిధిలోని మురికివాడల్లో బాల బాలికల కోసం మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. కనెక్ట్ టు ఆంధ్రా ప్లానింగ్ డిపార్ట్‌మెంట్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ కోట్ల శివశంకరరావు మాట్లాడుతూ ఏసీ తరగతి గదుల్లో చదువుతున్న చాలా మంది ధనిక కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలకు మార్కులు రావడం లేదని, మున్సిపల్ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న వారికి ఉత్తమ ర్యాంకులు వస్తున్నాయన్నారు. మన జీవితం భవిష్యత్‌లో ఇలా ఉండాలని చిన్నతనం నుంచే ప్లానింగ్ చేసుకోవాలన్నారు. గుంటూరు జిల్లా పరిషత్ మాజీ చైర్మన్ పాతూరి నాగభూషణం మాట్లాడుతూ విద్యతో జీవితంలో మార్పు సాధ్యమని పేర్కొన్నారు. బాలలకు నిర్వహించిన వివిధ పోటీల్లో విజేతలకు దీపక్ జైన్, వి.చంద్రశేఖర్, డాక్టర్ స్వాతి బహుమతులను అందచేశారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ విజయవాడ విభాగ్ ప్రచారక్ డి.నవీన్, సేవా భారతి సంస్థ రాష్ట్ర సహ కార్యదర్శి పత్తి నాగలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అగ్ని కుల క్షత్రియులు చైతన్యవంతులు కావాలి

**అగ్ని, వన్ని కుల క్షత్రియ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బర్రి ప్రసాద్**



అభివాదం చేస్తున్న సంక్షేమ సంఘం ప్రతినిధులు

**పటమట(విజయవాడతూర్పు):** రాష్ట్రంలోని అగ్ని కుల క్షత్రియులు రాజకీయంగా, సామాజికంగా చైతన్యవంతులు కావాలని ఏపీ అగ్ని, వన్ని కుల క్షత్రియ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బర్రి ప్రసాద్ సూచించారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా విజయవాడ పటమటలోని ఎస్‌ఆర్ కోచింగ్ సెంటర్ ఆవరణలో ఏపీ అగ్ని, వన్ని కుల క్షత్రియ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యాన ఆదివారం 'అగ్ని' కుల సామాజిక అభివృద్ధిపై సదస్సు జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో 40 లక్షల మంది అగ్ని, వన్ని కుల క్షత్రియులు ఉన్నారని తెలిపారు.
తమ పిల్లల విద్యాభివృద్ధికి ప్రత్యేక ఆశ్రమ పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. విజయవాడ కేంద్రంగా నిర్మిస్తున్న రాష్ట్ర స్థాయి విజ్ఞాన కేంద్ర భవనాన్ని ఐక్యంగా నిర్మించుకోవాలని పేర్కొన్నారు. సంఘం నేత సైకం భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ అగ్ని, వన్ని కుల క్షత్రియుల తోడ్పాటుకు ప్రభుత్వం సహకరించాలని కోరారు. సదస్సులో మునుస్వామి కృష్ణ, లకనం నాగాంజనేయులు, ఒడుగు లక్ష్మీనారాయణ, పట్టా సూకరాజు, లంకే సుబ్బారావు, అంకాని శేషుబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పవర్ లిఫ్టింగ్ ఫెడరేషన్ కప్‌కు రాష్ట్ర జట్టు ఎంపిక



ఎంపికైన క్రీడాకారులతో పసుపులేటి సురేష్, రాజు

**సత్తెనపల్లి:** జాతీయ స్థాయి పవర్ లిఫ్టింగ్ ఫెడరేషన్ కప్ పోటీలకు ఆదివారం రాష్ట్ర జట్టును ఎంపిక చేశారు. పట్టణంలోని పవర్ హౌస్ ఫిట్‌నెస్ సెంటర్‌లో జాతీయ స్థాయి పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీలకు పల్నాడు జిల్లా నుంచి ఎంపిక చేశారు. ఎంపికైన క్రీడాకారులు ఈ నెల 23 నుంచి 26వ తేదీ వరకు జాతీయ స్థాయిలో జమ్మూలో జరిగే పోటీలకు రాష్ట్రం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించనున్నారు. జాతీయ స్థాయి పవర్ లిఫ్టింగ్ ఫెడరేషన్ కప్ పోటీల్లో జూనియర్, సీనియర్ మెన్ అండ్ ఉమెన్, ఎక్విప్ప్‌డ్ అండ్ అన్‌ఎక్విప్ప్‌డ్ పోటీలు నిర్వహించనున్నారు. జూనియర్ విభాగంలో మాతంగి రాహుల్ గౌతం (సత్తెనపల్లి), ఎం.అనూష (కారంపూడి), సీనియర్ విభాగం నుంచి షేక్ నజీర్ (సత్తెనపల్లి) ఎంపికయ్యారు. పల్నాడు జిల్లా సెక్రటరీ పసుపులేటి సురేష్ మాట్లాడుతూ జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలను సాధించి పల్నాడు జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ఎంపికల్లో ప్రెసిడెంట్ జిమ్ము రాజు, గుజ్జర్లపూడి ఆనంద్, జి.రమేష్, ఎస్.మణిరత్నం, టి.శంకర్, ఎం.మదన్, షేక్ జానీ, సయ్యద్ మస్తాన్, ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ మాతంగి సాంబశివరావు, శాంతయ్య, క్రీడాకారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బరువు తగ్గించేద్దాం..

**సమ్మర్‌లో స్లిమ్‌గా మారేందుకు చిట్కాలు**



విజయవాడలో వాకింగ్ చేస్తున్న ఔత్సాహికులు(ఫైల్)

**లబ్బీపేట(విజయవాడతూర్పు):** బరువు పెరిగిపోతున్నామని కొందరు తెగ బెంగపడిపోతున్నారు. ఎలాగైనా పెరిగిన శరీరాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఫిట్‌నెస్ కేంద్రాలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. మరో వైపు మారుతున్న జీవన విధానంలో జిహ్వ చాపల్యాన్ని అదుపులో ఉంచుకోలేక పోతున్నారు. కొత్త కొత్త వంటకాలు, సరికొత్త రుచులకు అలవాటుపడి బరువును పెంచేసుకుంటున్నారు. ఆ తర్వాత దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఎన్నో కుస్తీలు పడుతున్నారు. ఇలా అధిక బరువుతో బాధపడేవాళ్లంతా వేసవిలో కొన్ని సులభమైన చిట్కాలతో సన్నబడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**నడకతో బరువు తగ్గచ్చు..**

ప్రస్తుత యాంత్రిక జీవనంలో సమయాన్ని ఎన్నో రకాల పనులకు వెచ్చిస్తుంటారు. దాని వల్ల తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. నడకతో ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాయంత్రం కంటే మార్నింగ్ వాక్ చాలా మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఉదయం స్వచ్ఛమైన వాతావరణంతో పాటు, ఆక్సిజన్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుంది. సున్నితంగా సూర్యకిరణాలు పడుతుంటే మనసుకు హాయినిస్తుంది. అయితే జాగింగ్ సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నీరసం వచ్చే వరకూ జాగింగ్ చేయడం ప్రమాదకరమని చెబుతున్నారు.

- దాహం వేస్తే అందుబాటులో తాగునీటిని ఉంచుకోవాలి.
- వాకింగ్, జాగింగ్ వంటివి మినహాయిస్తే ఫిట్‌నెస్ ట్రైనర్ సూచనలతో మిగిలిన వర్క్‌అవుట్లు చేయడం మంచిది.
- తక్కువ బరువు ఉండి, చెమటను త్వరగా పీల్చే దుస్తులతో వ్యాయామం చేయడం ఉత్తమం.
- వేసవిలో వర్క్‌అవుట్లు కష్టతరమైనవిగా ఉండకూడదు. అలాగే క్లిష్టతరమైన యోగాసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు వీలైనంత తక్కువ చేయాలి
- బరువు తగ్గాలనుకున్న వారికి స్విమ్మింగ్ మంచి వ్యాయామం.

**ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా..**

ఎంతటి భోజన ప్రియులైన వేసవికాలంలో కాస్త మోతాదు తగ్గించి ఆహారం తీసుకుంటారు. వేసవిలో ఘన పదార్థాల కంటే ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలనిపిస్తుంది. ఆకలి తక్కువగా ఉంటుంది. 15 నుంచి 20 నిముషాలకు ఒకసారి చొప్పున రోజుకి కనీసం 5 లీటర్లను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఫ్రిజ్‌లో నీటికన్నా కుండలోని నీటిని తాగడం ఉత్తమం.

**శీతల ప్రాణాయామం మేలు..**

వేసవిలో భానుడి ప్రతాపం ఉదయం 8 నుంచే మొదలవుతుంది. ఎండల తీవ్రతను తట్టుకోవాలంటే సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. నీటితో పాటు, శీతల ప్రాణాయామం చేస్తే కొంత వరకు ఎండల ప్రతాపాన్ని తట్టుకునే శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. శీతల ప్రాణాయామం బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. నాలుకను మడిచి, నోటి ద్వారా గాలిపీల్చి ముక్కుద్వారా వదిలే ప్రక్రియే శీతల ప్రాణాయామం. ఉదయం 7 గంటల లోపు 5 నిమిషాల పాటు దీనిని చేయడం మంచిదని యోగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

**ఈ ఆహారం తీసుకుంటే మేలు..**

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంగా తీసుకోవాలి. పుచ్చ, కీర, కర్బూజా, తాటి ముంజలు, బీర, పొట్ల వంటి వాటిలో నీటిశాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. వీటి ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లవణాలు అందుతాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండినట్లు ఉంటుంది.

**తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..**



వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేసే సమయంలో నీరసం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అతిగా వాకింగ్ చేయకూడదు. శరీరం ఎంత వరకు సహకరిస్తే అంతే మితంగా చేయాలి. ఎండలో వాకింగ్ చేయడం మంచిది కాదు. వేసవిలో శరీరంలో నీరు త్వరగా ఆవిరై డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు ఉన్న వారు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

– డాక్టర్ దుర్గాప్రసాద్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, జీజీహెచ్, విజయవాడ

**ఆహార నియమాలు పాటించాలి..**



వేసవిలో ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వేపుళ్లు, నూనె ఎక్కువగా ఉన్న వంటకాలు తీసుకోకుండా ఉండటం మంచిది. తాజా ఆకు కూరలు, పండ్లు తీసుకోవాలి. నీరుశాతం ఎక్కువగా ఉంటే పుచ్చకాయ, కర్బూజ, వంటి పళ్లు తీసుకోవాలి. వేసవిలో త్వరగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. అందుకే నీటితో పాటు సోడియం, పొటాషియం వంటి లవణాలు ఉండే పండ్లు తీసుకుంటే మంచిది.

– గర్రే హరిత, డైటీషియన్, విజయవాడ

# ఆటలతో మానసిక ఉల్లాసం



వీఎంసీ స్పోర్ట్స్‌మీట్ ముగింపు కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి జోగి రమేష్, కలెక్టర్ ఢిల్లీరావు, కమిషనర్ స్వప్నిల్ దినకర్, మేయర్ భాగ్యలక్ష్మి, ఎమ్మెల్యేలు విష్ణు, వెలంపల్లి

- మంత్రి జోగి రమేష్
- ముగిసిన వీఎంసీ స్పోర్ట్స్ అండ్ కల్చరల్ మీట్



మేయర్ జట్టుకు బహుమతిని అందజేస్తున్న మంత్రి రమేష్, ఎమ్మెల్యేలు విష్ణు, వెలంపల్లి



కార్యక్రమానికి హాజరైన మున్సిపల్ సిబ్బంది తదితరులు



బహుమతులు గెలుపొందిన కార్పొరేటర్లు

**పటమట(విజయవాడతూర్పు):** నిత్యం ఒత్తిడితో సాగే రోజువారీ జీవితంలో ఆటలు మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయని రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి జోగి రమేష్ అన్నారు. ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియంలో మూడు రోజులుగా జరుగుతున్న వీఎంసీ ఉద్యోగులకు జరిగిన స్పోర్ట్స్ అండ్ కల్చరల్ మీట్-2023 ఆదివారం ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ నిత్యం శారీరక వ్యాయామం చేయటం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటారన్నారు. మేయర్ రాయన భాగ్యలక్ష్మి, కమిషనర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి పోటీలతో ఉద్యోగులకు ఉపశమనం కలుగుతుందన్నారు. అనంతరం ఆయా పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

**100 మీటర్ల స్పీడ్ వాకింగ్ పందెం**

కార్పొరేటర్లకు జరిగిన పోటీల్లో మహిళ విభాగంలో 8వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ ఉషారాణి మొదటి స్థానం, ద్వితీయ స్థానాన్ని 42వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ పి. చైతన్య రెడ్డి పొందారు. పురుషుల విభాగంలో 32వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ సీహెచ్ రామచంద్రరావు మొదటిస్థానం, 33వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ సత్యనారాయణ మూర్తి ద్వితీయ స్థానాన్ని పొందారు. సింగిల్స్ షటిల్ బ్యాడ్మింటన్‌లో కార్పొరేటర్ ఉషారాణి మొదటి స్థానం, చైతన్యరెడ్డి ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచారు. మిక్స్‌డ్ డబుల్స్‌లో కూడా వీరే విజయం సాధించారు. హెచ్‌ఓడీలకు జరిగిన బ్యాడ్మింటన్‌లో ఏసీజీ శ్యామల ప్రథమ స్థానం, యూసీడీ పీఓ శకుంతల ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచారు.

**టీం ఈవెంట్లలో..**

క్రికెట్‌లో కమిషనర్ స్వప్నిల్‌దినకర్ టీం విజయం సాధించగా రన్నర్స్‌గా యూసీడీ టీం నిలిచింది. వాలీబాల్ పోటీల్లో మేయర్ టీం గెలుపొందగా ఇంజినీరింగ్ విభాగం రన్నర్‌గా నిలిచింది. కబడ్డీ పురుషుల విభాగంలో పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం విన్నర్స్‌గా నిలవగా రన్నర్స్‌గా యూసీడీ టీం నిలిచింది. కబడ్డీ మహిళా విభాగంలో పబ్లిక్ హెల్త్ టీం గెలుపొందగా రెవెన్యూ టీం రన్నర్‌గా నిలిచింది. చెస్‌లో యూసీడీ టీం నుంచి జి. శ్రీనివాస్ ప్రథమ, టౌన్ ప్లానింగ్ టీం ఎస్ నాగేంద్ర, రెవెనూ టీం ఫయాజ్ అహ్మద్ ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాన్ని పొందారు. మహిళా విభాగంలో మహిళా పోలీస్ టీం అలేఖ్య, రెవెన్యూ టీం కుసుమ, పీవో యూసీడీ అధికారి శకుంతల ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాలను సాధించారు.

**సాంస్కృతిక పోటీల్లో..**

జానపద గీతాల్లో పి. సూర్యభగవాన్ మొదటి స్థానం పొందగా, సినీ గీతాల్లో ఎండీ షోహిల్ షరీఫ్ మొదటి బహుమతి పొందాడు. లలిత సంగీతం(బృందం)లో పాల్, కకర్ల రమేష్‌లు ప్రథమ స్థానం పొందారు. సినీగీతాలు(బృందం) విఘ్నేష్, లలిత మొదటి స్థానంలో నిలిచారు. ఫోక్ డాన్స్(గ్రూపు)లో ఎం. అనూష్ బృందం ప్రథమ స్థానంలో నిలవగా వ్యక్తిగత విభాగంలో వెంకటలక్ష్మి నిలిచారు. కుకింగ్ పోటీలో భార్గవి, ట్రెడిషనల్ వస్త్ర ధారణ పోటీలో అర్జున్ మొదటి స్థానంలో నిలిచారు. ఏకపాత్రాభినయం పోటీల్లో రహీమ్, భరత నాట్యంలో కల్పన, కూచిపూడిలో అరుణ సాయి, వెస్ట్రన్ డాన్స్‌లో జి. జయపాల్, బెస్ట్ ఆర్ట్ ఆఫ్ వేస్ట్ విభాగంలో హేమంత్ కుమార్ గెలుపొందారు.

# శివయ్యకు బ్రహ్మరథం



రథోత్సవానికి హాజరైన భక్తజన సందోహం



గంగా భ్రమరాంబ సమేత మల్లేశ్వరస్వామి

**మంగళగిరి:** నగరంలోని గంగా భ్రమరాంబ సమేత మల్లేశ్వరస్వామి ఆలయం (శివాలయం)లో మహాశివరాత్రి ఉత్సవాలు వైభవంగా జరిగాయి. శనివారం రాత్రి స్వామి కల్యాణం నేత్రపర్వంగా నిర్వహించారు. భక్తులు భారీగా హాజరై స్వామి దివ్య కల్యాణాన్ని కనులారా వీక్షించి పులకించారు. ఆదివారం భక్తులకు అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే ఆళ్ల రామకృష్ణారెడ్డి (ఆర్కే) ఎమ్మెల్సీ మురుగుడు హనుమంతరావు, ఆప్కో చైర్మన్ గంజి చిరంజీవి ప్రారంభించారు. అనంతరం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు స్వామి దివ్య రథోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. ఎమ్మెల్యే ఆర్కే, ఎమ్మెల్సీ మురుగుడు హనుమంతరావుతో కలిసి టెంకాయ కొట్టి రథోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. భక్తులు భారీగా తరలిరావడంతో నగర వీధులు కిటకిటలాడాయి. ఓం నమశ్శివాయః నినాదంతో మార్మోగాయి. రథోత్సవం శివాలయం వద్ద బయలుదేరి మెయిన్ బజారు మీదుగా మిద్దె సెంటర్ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయం వద్ద పూజలు అందుకుని తర్వాత సీతారామ కోవెల వరకు వెళ్లి తిరిగి ఆలయానికి చేరుకుంది. దారి పొడవునా భక్తులు స్వామికి టెంకాయలు కొట్టి హారతులు సమర్పించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. కార్యక్రమాలను ఆలయ ఈఓ ఎ.రామకోటిరెడ్డి పర్యవేక్షించారు. తహసీల్దార్ జీవీ రామ్ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు. డీఎస్పీ జె.రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో పట్టణ సీఐ బి.అంకమ్మరావు పర్యవేక్షణలో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.